

# コンパスウォーク通信 第3弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士  
菅野裕太郎が紹介する

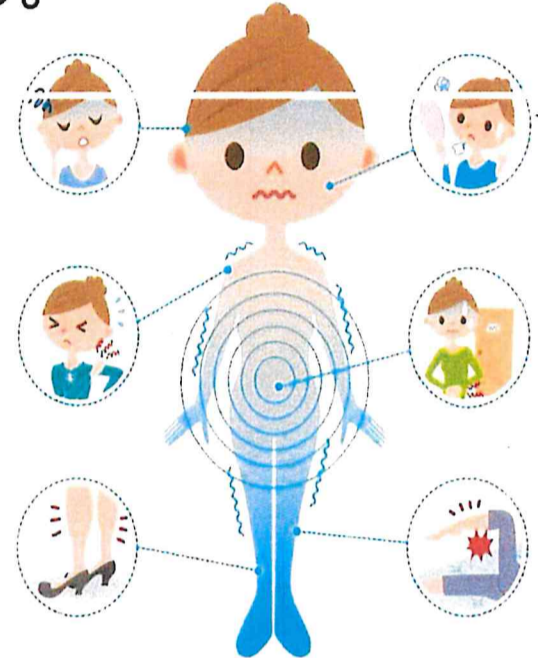
「冷えやすい体質を食生活で  
改善しよう！」

冷えやすい体質とは・・・

- ・手足の先が冷える
- ・肌が乾燥しやすい
- ・唇が紫色
- ・めまい、立ちくらみ
- ・しもやけ、あかぎれ
- ・血圧が低い、貧血気味
- ・手足のしびれ、ひきつり



・三寒四温の季節となり、朝夕と冷え込む日が続き、体が冷えやすく感じている方も多いのではないのでしょうか？  
冷えやすい体質を改善して元気な生活を取り戻しましょう。

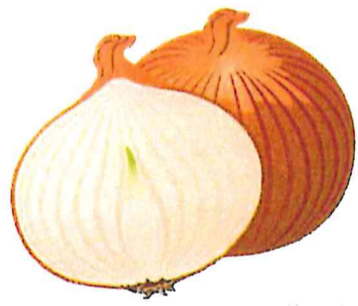


## ～冷え体質を改善する食材リスト～

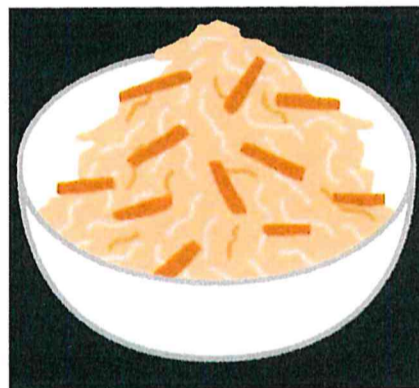
鶏ひき肉



玉ねぎ



切り干し大根



干し椎茸



## \*特にオススメの食材2選

**(鶏ひき肉)** ※鶏ひき肉は、手間をかけた鶏ガラのような出汁を短時間で取ることができて便利！！  
タンパク質、鉄などのミネラル、ビタミンB群、ビタミンAなど栄養豊富な食材。

**(玉ねぎ)** ※血液をサラサラにしてくれたり、不要な糖や脂質を減らしてくれます。  
ケルセチンが、血管を丈夫にしたり、肝臓や腸の炎症を抑えたりします。  
玉ねぎの皮に多く含まれるため、皮も利用するのがオススメ。



**オススメレシピ**→体の末端まで温める効果抜群の  
「玉ねぎと鶏団子のスープ」とは・・・

**作り方**

- ① 玉ねぎは厚めに切ってバラバラにほぐす。
- ② 玉ねぎの皮と水を鍋に入れ、色がでるまで煮出し、皮を取り除く。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、火がとおるまで煮る。
- ④ ボウルに※を入れてよく混ぜる。
- ⑤ あとは、スープに肉種をスプーンですくって落とし、火が通るまで煮る。  
醤油、塩、コショウで味を整え完成です。



**材料(2人分)**

玉ねぎ 1個	※鶏ひき肉	150g
玉ねぎの皮 1個分	※卵白	1個分
水 3カップ	※おろし生姜	小さじ1
醤油 少々	※片栗粉	小さじ2
塩 小さじ1弱	※塩	少々
黒コショウ 少々	※ごま油	小さじ1
	※コショウ	少々

**おすすめメニュー**

玉ねぎと鶏団子の  
スープ



切り干し大根と干し  
シイタケの味噌汁



**【番外編】**

～**天気**に左右される体の冷えやむくみ、特に**雨の日**に体調が悪くなる～

**\*特にオススメの食材2選**

**(切り干し大根)** ※水分の排泄に役立つカリウムをはじめ、カルシウム、鉄などのミネラル、そして食物繊維が豊富。慢性的に疲れを感じやすい人にオススメ。

**(干しシイタケ)** ※カリウムのほかに、免疫の強化に役立つβ-グルカン、レンチン、ビタミンD、エルゴステロールなども含まれている。

**オススメレシピ**→「切り干し大根と干しシイタケの味噌汁」とは・・・

**作り方**

- ① 干しシイタケは水にもどす。  
切り干し大根はサッと洗って1～2cmに刻み、細ネギは小口切りにする。
- ② もどした干しシイタケは薄切りにしもどし汁と分量外の水を合わせ  
切り干し大根と共に鍋に入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、味噌、ショウガを加え、ひと煮立ちしたら細ネギを加え  
火を止める。

**材料(2人分)**

シイタケ(干し)	2個
水	200ml
切り干し大根	20g
細ネギ	2本
味噌	大さじ2
ショウガ	1片分

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください!!

菅野 裕太郎  
(すげの ゆうたろう)  
柔道整復師、栄養士

